

Rezept

Pikante Möhren-Mandel-Creme

Ein Rezept von Pikante Möhren-Mandel-Creme, am 17.12.2025

Zutaten

400 g Möhren	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1 EL Olivenöl
40 g geschälte gemahlene Mandeln	250 ml Gemüsebrühe
1/2 Bund Petersilie	Salz
Pfeffer aus der Mühle	1-2 EL Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 15 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 29 kcal

Zubereitung

1. Möhren putzen und schälen, Zwiebel und Knoblauch schälen, alles klein würfeln. In einem Topf im Öl Möhren, Zwiebeln und Knoblauch kurz anschwitzen. Die Mandeln einrühren, dann mit der Brühe ablöschen. Zugedeckt ca. 20 Min. köcheln lassen.
2. Die Möhrenmischung im Mixer pürieren. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen fein hacken und unterrühren. Die Creme mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Gegebenenfalls noch etwas Wasser unterrühren.